

**Facoltà di Scienze Motorie Verona**

Corso di Laurea Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Corso opzionale istruttore nuoto

# **FARFALLA**

Andrea Campara

Verona 25 maggio 2011

# **Farfalla: regolamento**

- **Le braccia devono essere portate contemporaneamente in avanti sopra la superficie dell'acqua ed indietro con movimento simultaneo. Il corpo dovrà essere tenuto sul petto e le spalle in linea con la superficie dell'acqua. I movimenti di gambe e piedi devono essere simultanei. Non sono permessi movimenti alternati ...**

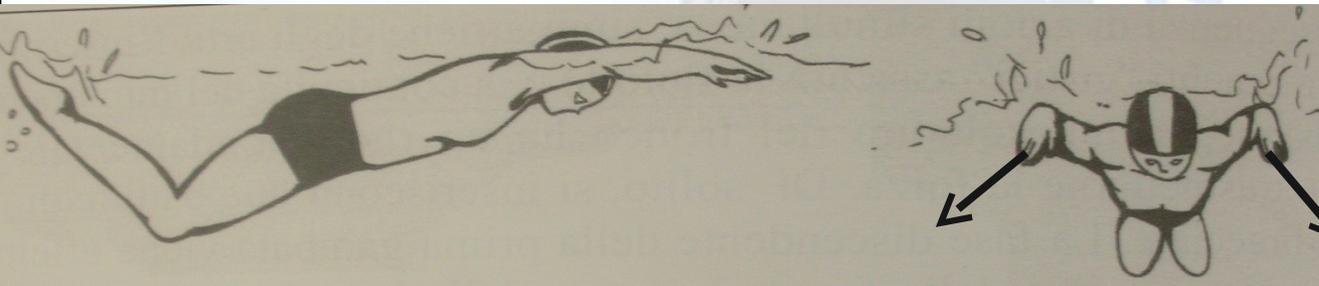
# Farfalla: modello prestativo

- **Arti superiori: bracciata**
- **Arti inferiori: gambata**
- **La posizione del corpo: beccheggio e respirazione**

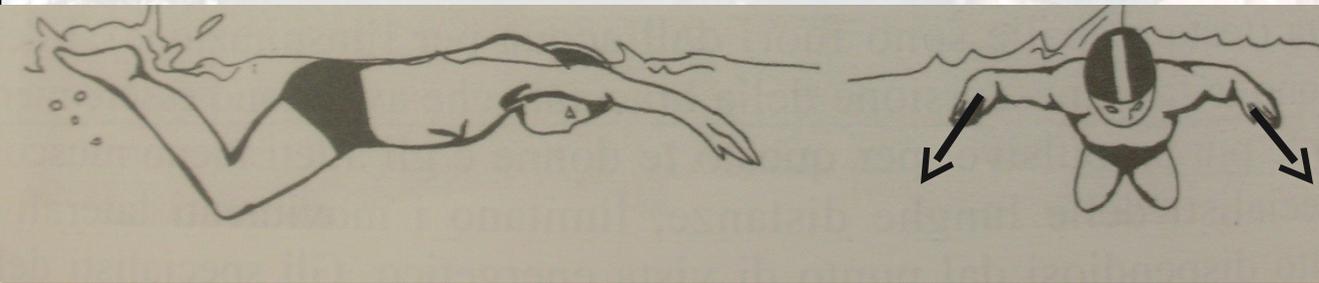
# Farfalla: arti superiori

- **Fase subacquea**
  - **Palmo in fuori**
  - **Palmo in dentro**
  - **Palmo in su**
- **Fase aerea** → **Rilascio e recupero**

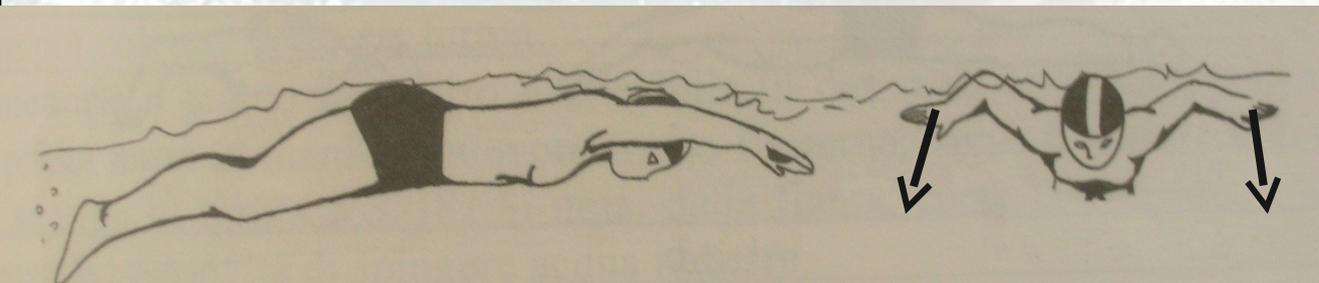
# arti superiori : palmo in fuori



- ingresso delle mani davanti al corpo (ampiezza spalle)

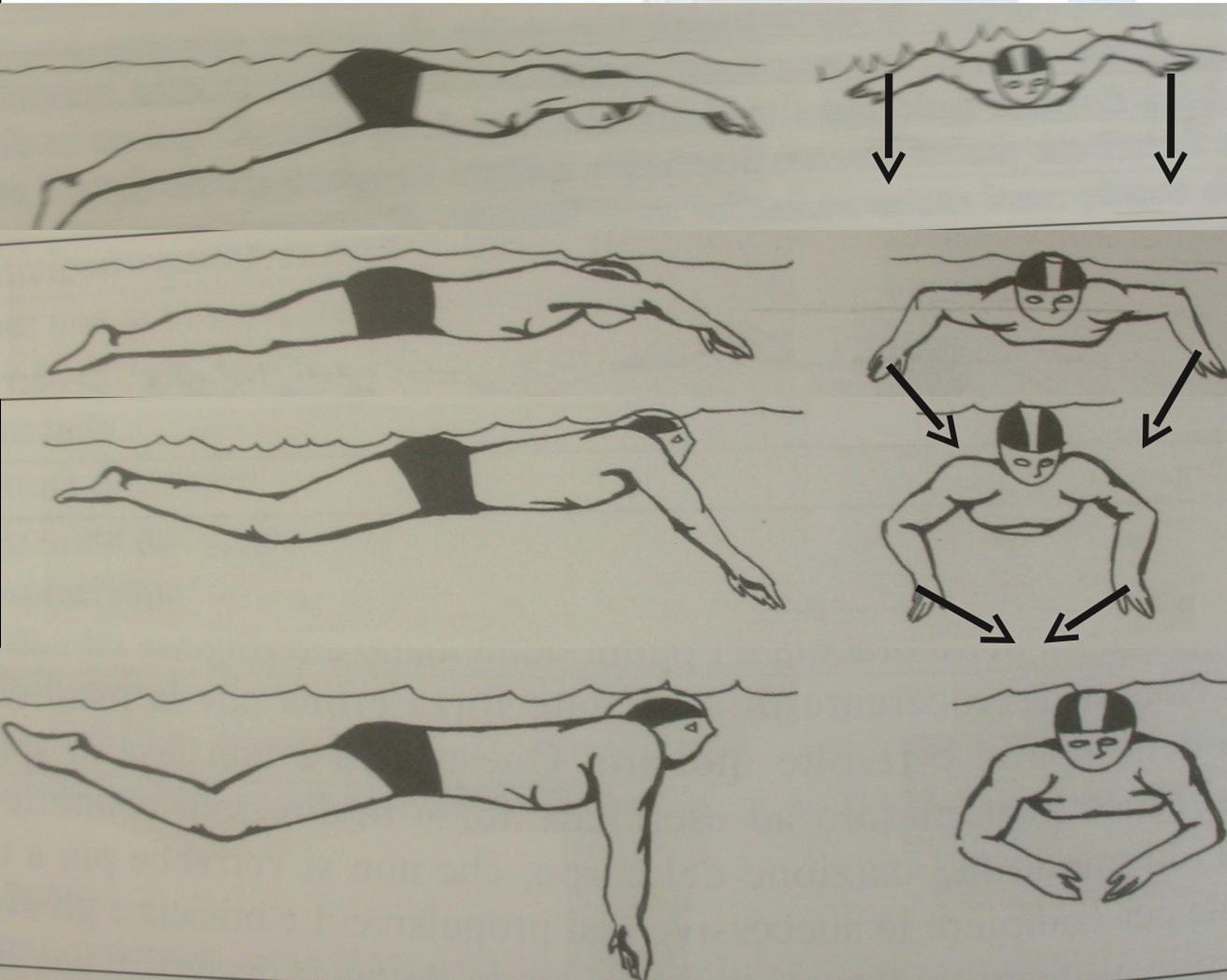


- Il palmo rivolto verso l'esterno



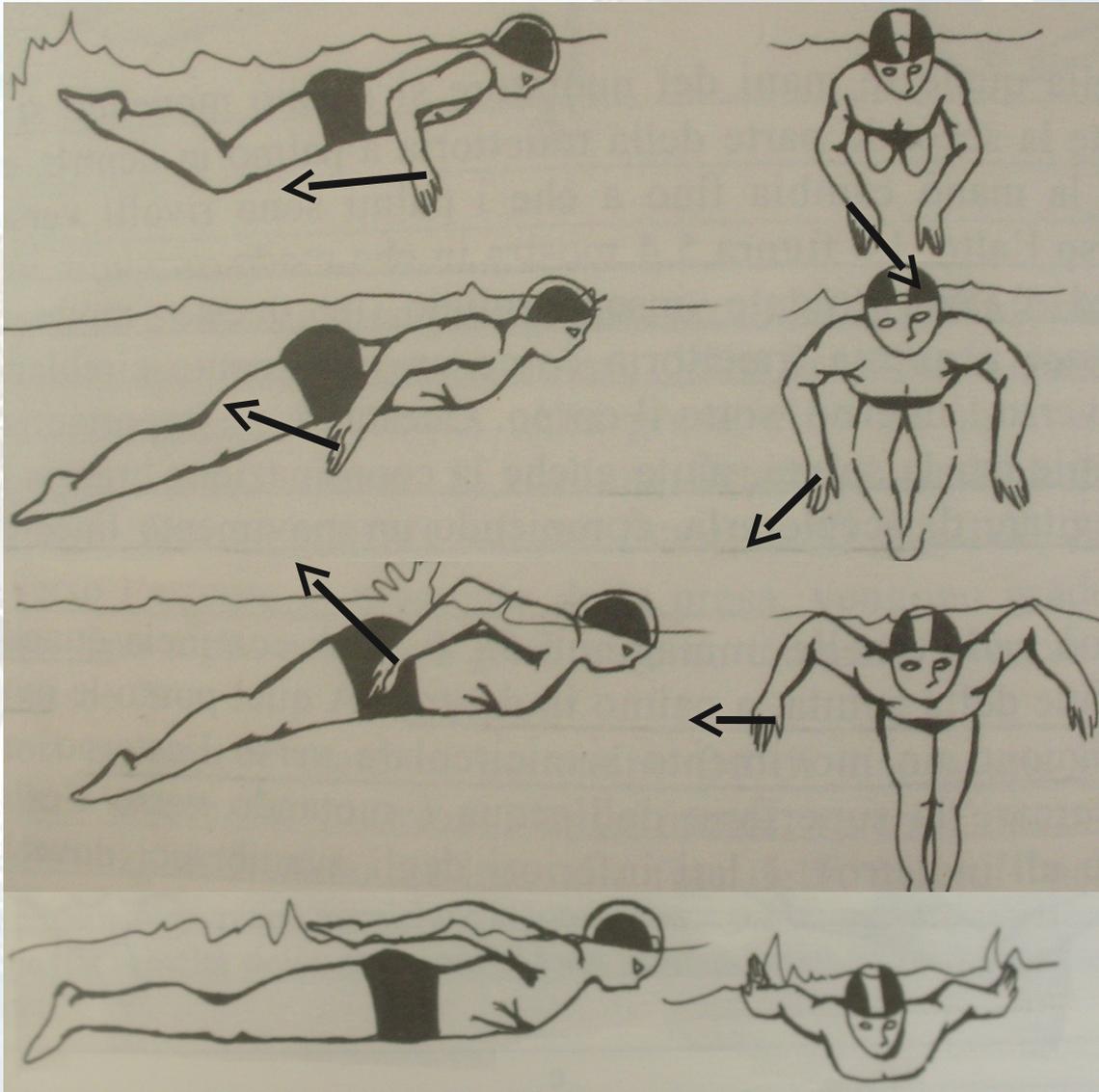
- Le mani si muovono in avanti e in fuori con un tragitto curvilineo

# arti superiori : palmo in dentro



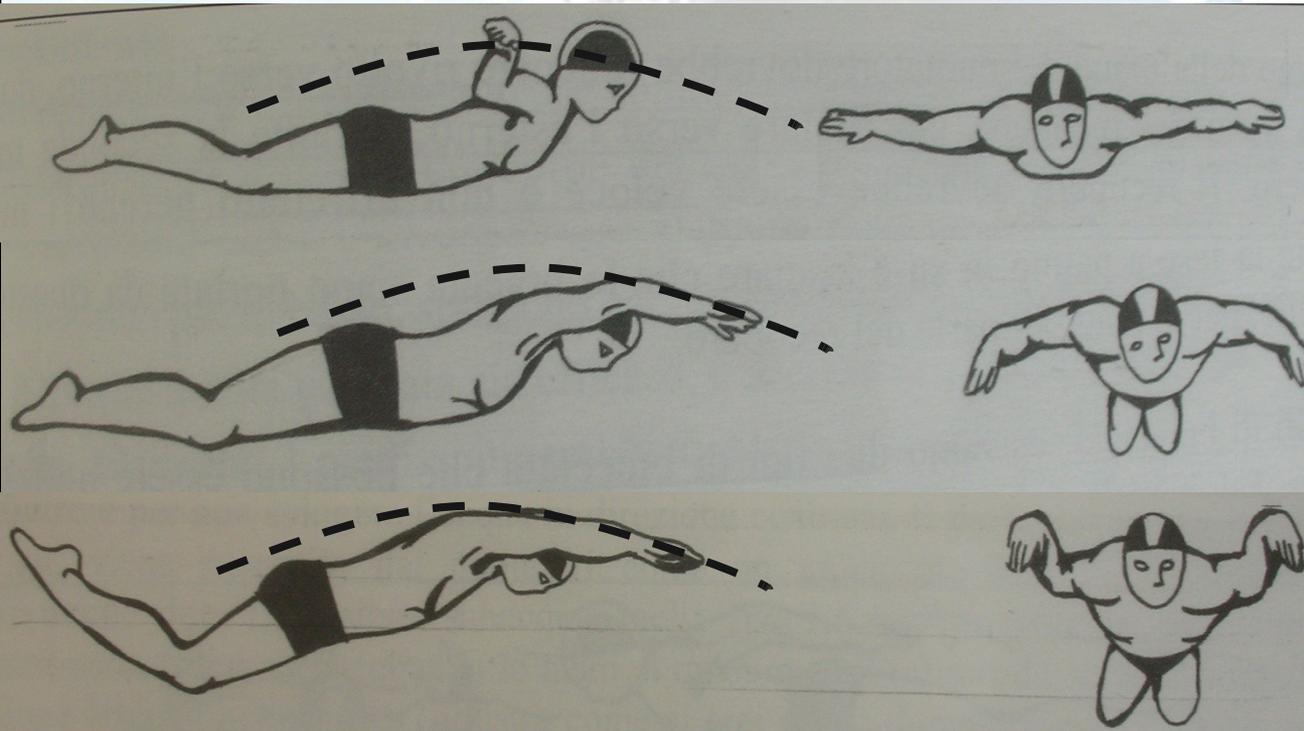
- **Prima fase propulsiva**
- **Si flettono gradualmente le braccia a livello del gomito (fino a 90-100°)**
- **Ampio movimento semicircolare delle braccia**

# arti superiori : palmo in su



- Alla fine della spinta “in dentro” le mani cambiano direzione
- Movimento semicircolare verso l'esterno
- I lati inferiori degli avambracci sono orientati all'indietro

# arti superiori : rilascio e recupero



- Le braccia devono essere sufficientemente alte da non venire trascinate ma non troppo alte da far affondare tronco e gambe

Andrea Campara

- Le mani ruotano per scivolare in alto di lato
- Le braccia si distendono velocemente
- Le mani lasciano l'acqua muovendosi verso l'alto, l'esterno, in avanti

# Farfalla: arti inferiori

- **Gambata:** fase discendente ed ascendente
- Fase **ascendente**: estensione dell'anca, con i piedi all'interno, le gambe arrivano distese appena sopra il corpo
- Fase **discendente**: fase propulsiva, flessione dell'anca, associata ad iperestensione delle caviglie

# Farfalla: coordinazione braccia - gambe

- **La fase discendente della prima gambata durante l'entrata delle mani, la fase discendente della seconda con l'inizio del palmo in su della bracciata sub**
- **La prima battuta è più lunga e potente (efficienza propulsiva), la seconda sostiene il corpo, facilita la respirazione**

# Farfalla: progressione didattica

- **La struttura del movimento**
- **La battuta di gambe**
- **Struttura e battuta di gambe**
- **La bracciata**
- **Rapporto braccia gambe**
- **Respirazione**